

CICLO DE SEMINARIOS NUTRICIONA-UDC SAUDABLE

CAMPUS CORUÑA

14 DE NOVIEMBRE, DE 11:00 A 13:00

A vitamina D: onde a atopamos?

Falaremos da importancia desta vitamina na saúde, os problemas das deficiencias, a necesidade ou non da suplementación e os alimentos que a conteñen

21 DE NOVIEMBRE, DE 11:00 A 13:00

Etiquetaxe nutricional: como facer unha boa compra

Falaremos sobre a etiquetaxe nutricional, as súas partes e sobre todo, incidiremos no que nos temos que fixar e ter coidado á hora de mercar os alimentos para así facer unha compra saudable

28 DE NOVIEMBRE, DE 11:00 A 13:00

Os diferentes tipos de fame e a saciedade

Veremos a diferenza dos diferentes tipos de fame e aprenderemos a identificar cando estamos saciadas.

Tres sesións de dúas horas de duración (de 11:00 a 13:00 horas) a desenvolver os días 14, 21 e 28 de novembro de 2025, nas instalacións da Universidade Sénior en Normal (Paseo de Ronda, 47, 1º) na Coruña

As **prazas son limitadas** e serán **asignadas por rigorosa orde de inscrición.**

A **inscrición, que é gratuíta,** só poderá realizarse **mediante formulario electrónico** no seguinte **prazo: do 27 de outubro ao 9 de novembro de 2025,** a través da páxina **web: udc.gal/senior**

Mais información:

Universidade Sénior - A Coruña

Edificio Normal

Campus de Riazor

Tlf. 881014507

secretaria.senior.coruna@udc.es